



**Facultad de
Ciencias de la Salud
Universidad Zaragoza**

Universidad de Zaragoza Facultad de Ciencias de la Salud

Grado en Enfermería

Curso Académico 2018/2019

TRABAJO FIN DE GRADO

**PROGRAMA EDUCACIÓN A PACIENTES CON TRASTORNO
BIPOLAR TIPO 1 EN EL AMBITO DE ATENCIÓN PRIMARIA**

**EDUCATIONAL PROGRAM FOR PATIENTS WITH TYPE 1 BIPOLAR
DISORDER IN PRIMARY CARE**

Autor/a: Jorge Miguel Robles Basanta

Director: M^a Ascensión Sesé Sanchez

INDICE**PÁGINAS**

1.	RESUMEN	2
2.	ABSTRACT	3
3.	INTRODUCCIÓN	4
4.	OBJETIVOS	6
5.	METODOLOGÍA	7
6.	DESARROLLO	10
6.1	ANÁLISIS Y PRIORIZACIÓN	10
6.2	OBJETIVOS DEL PROGRAMA	12
6.3	DESTINATARIOS	12
6.4	RECURSOS	12
6.5	ACTIVIDADES	13
6.6	CRONOGRAMA	17
6.7	EVALUACIÓN	19
7.	CONCLUSIONES	20
8.	BIBLIOGRAFÍA	20
9.	ANEXOS	25
9.1	Anexo 1: Encuesta sobre el trastorno bipolar	25
9.2	Anexo 2: Cuestionario sobre el trastorno bipolar	26
9.3	Anexo 3: Cuestionario de hábitos	27
9.4	Anexo 4: Como te sientes con tu enfermedad	28
9.5	Anexo 5: Cuestionario general	29
9.6	Anexo 6: Encuesta de satisfacción	32
9.7	Anexo 7: Resultados de enfermería NOC(22).	33

1. RESUMEN

El trastorno bipolar es una enfermedad mental grave que afecta a adultos jóvenes. Es muy importante el control de esta enfermedad por parte de los pacientes de manera temprana en un lugar idóneo como es el de atención primaria donde enfermería tiene un papel destacado en la promoción de la salud y la mejora de la calidad de vida de estas personas a través de un programa de salud.

Objetivo General Diseñar un programa de educación para la salud dirigido a pacientes con trastorno bipolar tipo 1, en el ámbito de atención primaria.

Metodología Búsqueda bibliográfica en las dos principales bases de datos Science Direct y Pubmed. Se han planificado 4 sesiones contando con recursos humanos y materiales a través de cuestionarios y charlas motivadoras.

Evaluación A través de diversos indicadores: resultados de enfermería NOC y de los distintos cuestionarios.

Conclusiones El entorno de atención primaria es el ámbito idóneo para la promoción de hábitos saludables a través de enfermería.

Palabras clave

"trastorno bipolar", "tratamiento", "riesgos", "atención primaria", "suicidio", "litio", "clasificación".

2. ABSTRACT

Bipolar disorder is a severe mental disorder, which affects adults and young people. The control of this disease by patients in an early stage is critically important. Primary health care and nursing plays a prominent role in bipolar disorder patients health promotion and live quality improvement through a health program.

General objective is to design an Educative health programme aimed at type 1 bipolar patients on Primary Health Care.

Methodology. Bibliography searched in the two most important data bases Science direct and Pubmed. 4 sessions have been published counting on human resources and other materials. These sessions contain questionnaires and motivational talks.

Assessment through several indicators: NOC nursing results and the different questionnaires.

Conclusions Primary Health Care is the suitable environment to promote healthy habits

Keywords:

"Bipolar disorder", "treatment", "risks", "primary care", "suicide", "lithium", "classification".

3. INTRODUCCIÓN

El trastorno bipolar es una alteración del estado de ánimo que se caracteriza por periodos de depresión y por fases de exaltación o periodos de manía. La causa es de origen esencialmente biológica y genética. En el caso de las personas con trastorno bipolar el sistema límbico no funciona correctamente (1,2).

Según la clasificación DSM-5 el trastorno bipolar se divide en dos tipos: el trastorno bipolar tipo 1, en el que se alternan episodios maníacos y de depresión mayor y el trastorno bipolar tipo 2 en el que existen episodios hipomaniacos y de depresión mayor. Los criterios diagnósticos según el DSM-5 para una fase maníaca y por tanto ser incluido en bipolar tipo 1 son: Estado de ánimo irritable y con gran aumento de energía, sentimientos de grandeza. Pensamientos a gran velocidad. Disminución de la necesidad de dormir. Fácil distracción. Participación excesiva en actividades que tienen muchas consecuencias dañinas. Requerirá la hospitalización del paciente (3).

Su diagnóstico es tardío con un promedio de 8 a 10 años. Más del 90% de los pacientes diagnosticados decide abandonar la medicación. Actualmente se están investigando métodos de diagnóstico precoces tales como; empleo de técnicas de neuroimagen a través de exploraciones complementarias que ayuden a confirmar el diagnóstico clínico del trastorno bipolar (4).

Desde la publicación de John Cade en la revista médica de Australia, en 1949, proponiendo al litio como un fármaco potencialmente eficaz en la excitación maníaca, el litio fármaco antiepiléptico clásico resulta fundamental en el tratamiento del trastorno bipolar. El litio ejerce su acción estabilizadora del ánimo a través de mecanismos químicos. Cuando se ingiere, al no sufrir metabolización, pasa del tubo digestivo a la sangre y, de ahí, a las neuronas donde produce cambios en la producción de ciertas sustancias que van a regular de forma eficaz las alteraciones anímicas. Se excreta el 95% por vía renal el otro 5% por saliva, heces y el sudor. El litio es el único que ha demostrado reducir el riesgo de suicidio (2,5).

En el año 2019 el trastorno bipolar afecta alrededor del 2,4 % de la población mundial (6). En España en el año 2018 padecieron trastorno bipolar más de un millón de personas (4).

El primer factor de riesgo y la causa de la mayoría de recaídas es abandonar la medicación. Otros factores de riesgo se encuentran el consumo de alcohol u otros tóxicos, dormir menos de siete horas, consumir otros fármacos, situaciones estresantes (2).

El trastorno bipolar tipo 1 conlleva alto riesgo de suicidio, de riesgo de enfermedad cardiovascular, de otras enfermedades mentales, de una mala adherencia al tratamiento, de toxicidad por litio, además de esto con el tiempo produce daños neurodegenerativos (7, 8, 9, 10,11).

La enfermería desempeña un papel muy importante en la promoción de la salud del paciente con trastorno bipolar, mejorando los hábitos saludables y realizando un plan anti recaídas eficaz (12,13).

La atención primaria es un ámbito idóneo para el abordaje preventivo de los trastornos mentales ya que junto con la escuela es el lugar de mayor contacto con los ciudadanos. Los pacientes con trastornos mentales solicitan de manera repetida los recursos de atención primaria. Los trastornos emocionales que no se detectan precozmente por los médicos de familia tienen una peor evolución (14).

Para un correcto abordaje del paciente bipolar es necesario trabajar desde una perspectiva holística, siendo la educación un factor clave a la hora de prevenir futuras recaídas. La enfermería comunitaria es pieza imprescindible en el "continuum" salud enfermedad de estos pacientes.

4. OBJETIVOS

- Diseñar un programa de educación para la salud dirigido a pacientes con trastorno bipolar tipo 1, en el ámbito de atención primaria.

5. METODOLOGÍA

- **Tipo de estudio**

- Búsqueda bibliográfica completa sobre el tema del trastorno bipolar.

- **Periodo de estudio**

- El inicio de la búsqueda ha sido desde diciembre de 2018 hasta mayo del 2019.

- **Fuentes de información**

- Se realiza una revisión bibliográfica en: Pubmed(<http://www.pubmed.gov>) es un motor de búsqueda de libre acceso a la base de datos MEDLINE de citaciones y resúmenes de artículos de investigación biomédica (ver tabla 1).
 - Science Direct(<https://www.sciencedirect.com/>) es la principal fuente mundial de investigación científica, técnica y médica.
 - Dialnet(<https://dialnet.unirioja.es/>) portal de difusión de la producción científica hispana cuyo funcionamiento se inició en 2001 especializado en ciencias humanas y sociales.
 - Webs de organizaciones especializadas tales como ATBAR (Asociación Trastorno Bipolar Aragón) , CIBERSAM (Centro de Investigación Biomédica en Red en Salud Mental), Portal Clínic: web cuyo objetivo es acercar a la sociedad el conocimiento del Hospital Clínic de Barcelona sobre temas relacionados con la salud (ver tabla 2).
 - A través de material impreso (libros): Novedades sobre el trastorno bipolar y el Trastorno bipolar (ver tabla 3).

- **Estrategias de búsqueda**

- Seleccionando los artículos de los últimos 5 años como criterio de inclusión principal.
- Los artículos buscados fueron en texto libre, a través de preguntas referentes al objeto de estudio.
- Se utilizaron palabras clave en español y en inglés.
- Los operadores booleanos utilizados fueron "AND/Y".
- Palabras clave: "trastorno bipolar", "tratamiento", "riesgos", "atención primaria", "suicidio", "litio", "clasificación".

- Keywords: "bipolar disorder", "lithium", "risk", "nurse", "treatment", "types".

- **Resultados**

Se reflejan en las tablas 1-2-3.

Tabla 1: Búsqueda en bases de datos

Fuentes de información	Resultados Encontrados	Resultados Seleccionados
PubMed	27	1
	283	1
	322	2
Science direct	17	2
	180	1
Google académico	5	1
	2	1
Dialnet	16	1
Total		10

Tabla 2: Libros consultados

Libros	Consultados
Lorenzo Pontevedra MC.Trastorno bipolar.Madrid: Ed Sintesis, S.A;2015	1
Vieta E, Pacchiaroti I.Novedades en el tratamiento del trastorno bipolar.3ªEd. Barcelona. Panamericana;2014	1
Total	2

Tabla 3: Páginas web utilizadas

Páginas web	Utilizadas
www.atbar.com	1
www.psiquiatria.com	1
https://portal.hospitalclinic.org	1
www.cibersam.es	1
Total	4

6. DESARROLLO

6.1 ANÁLISIS Y PRIORIZACIÓN

El trastorno bipolar tipo 1 conlleva una serie de riesgos: desde un episodio maniaco hasta el suicidio; esto es debido a que este trastorno conduce a otros trastornos psiquiátricos y comorbilidades que implican mayor riesgo de suicidio (15).

Según el INE (Instituto Nacional de Estadística) en el año 2017 en Aragón para ambos sexos, se produjeron 100 muertes por suicidio, en comparación con el año 2016 que hubo 118. Estas causas de muerte no estaban asociadas directamente con el trastorno bipolar pero debido a que el paciente bipolar tiene un riesgo importante de suicidio es necesario tenerlas en cuenta y prevenirlas (16).

Según el plan de salud mental de Aragón 2017-2021 las razones para mantener y profundizar en estrategias comunitarias serían las siguientes:

- Mejora la satisfacción de los pacientes.
- Mejora el continuum asistencial.
- Mejora la adherencia al tratamiento.
- Reduce la estigmatización.
- Promueve la rehabilitación (17).

La atención debe ser integral, basada en un modelo biopsicosocial, para lo que es necesario contar con equipos multiprofesionales. Es importante recibir la atención a la salud mental lo más cerca posible del hogar del paciente, en un ambiente normalizador (18).

Por todo ello se diseña este programa en el ámbito de atención primaria, para su realización seleccionamos los diagnósticos enfermeros más relevantes en relación con esta enfermedad acorde con los objetivos, enumerados según la taxonomía enfermera diagnóstica NANDA(19) y las intervenciones de enfermería NIC(20).

00241 Deterioro de la regulación del estado de ánimo r/c enfermedad crónica m/p Actitud triste, autoestima afectada, irritabilidad.

Intervenciones de enfermería sugeridas para la resolución del problema NIC:

- Mejora de la autoconfianza.
- Mejorar el afrontamiento.
- Potenciación de la autoestima.

00150 Riesgo de suicidio r/c enfermedad psiquiátrica m/p comorbilidades psiquiátricas.

Intervenciones de enfermería sugeridas para la resolución del problema NIC:

- Ayudar al paciente a identificar las redes de personas de apoyo.
- Interacción con el paciente transmitiéndole confianza para que pueda expresar sus sentimientos.
- Determinar existencia y grado de riesgo de suicidio.

00126 Conocimientos deficientes r/c enfermedad crónica m/p poca familiaridad con los recursos para obtener información.

Intervenciones de enfermería sugeridas para la resolución del problema NIC:

- Enseñar proceso de enfermedad.
- Enseñanza sobre hábitos de vida saludables.
- Enseñanza manejo de la medicación.

6.2 OBJETIVOS DEL PROGRAMA

Objetivo General: Ampliar los conocimientos sobre el trastorno bipolar de los pacientes diagnosticados con trastorno bipolar tipo 1 en el ámbito de atención primaria.

Objetivos Específicos

- 1.-Fomentar el empoderamiento del paciente.
- 2.-Disminuir el riesgo de sufrir recaídas.
- 3.-Mejorar la adherencia al tratamiento farmacológico.

6.3 DESTINATARIOS

Los adultos diagnosticados con trastorno bipolar tipo 1 que estén con tratamiento de litio y que pertenezcan al área de salud del Sector Sanitario Zaragoza II.

6.4 RECURSOS

1.-Bibliografía: Para realizar las sesiones se ha necesitado la búsqueda en diversas fuentes en materia de salud mental tales como PUBMED, páginas web como ATBAR y Psiquiatria.com.

2.-Recursos humanos y materiales.

2.1.-Recursos humanos: 1 Enfermero/a especialista en salud mental (5 horas y preparación sesiones 200 euros).

2.2.- Recursos materiales:

Espacio: Sala del Centro de Salud Sagasta-Ruiseñores.

Material: 1 Ordenador del centro (459 euros), 1 impresora (120 euros), 1 cartucho de tinta negra (30 euros), 1 paquete de folios (4 euros), 1 pack de bolígrafos azules (2 euros).

Presupuesto: 815 euros.

6.5 ACTIVIDADES

Actividades

El programa constará de 4 sesiones: las sesiones serán formativas, tendrán una duración de unos 50 minutos, realizadas del 20 de septiembre del 2019 al 1 de Noviembre del 2019 en el centro de salud de Zaragoza Sagasta-Ruiseñores. Evaluaremos si los pacientes han adquirido los conocimientos suficientes para hacer frente a la enfermedad de manera eficaz.

Las sesiones serán dirigidas por el enfermero experto en salud mental.

Sesión 1: "Acerca del trastorno bipolar"
Objetivos: Fomentar mayor conocimiento sobre la enfermedad.
Destinatarios: Pacientes con trastorno bipolar tipo 1.
Metodología: Charla, encuesta, cuestionario.
Descripción: Le entregamos al paciente una encuesta de 15 preguntas con cuatro respuestas alternativas sobre el trastorno bipolar (Anexo 1) para conocer que sabe el paciente sobre su enfermedad. Una vez contestadas se hará una presentación visual, explicando que es el trastorno bipolar, como afecta a las personas, los tratamientos farmacológicos más eficaces como el litio y medidas a afrontar tras diagnóstico. Una vez finalizada la presentación, cuestionario de 10 preguntas sobre lo tratado anteriormente en la sesión (Anexo 2).
Recursos humanos y materiales: Enfermero/a, pacientes. Ordenador, folios, bolígrafo.
Lugar y duración: Sala del centro de salud, 50 minutos.
Método de evaluación: Encuesta (Anexo 1) y cuestionario (Anexo 2).

Sesión 2: "Hábitos saludables"
Objetivos: Fomentar los hábitos saludables en los pacientes con trastorno bipolar.
Destinatarios: Pacientes con trastorno bipolar tipo 1.
Metodología: Charla, cuestionario.
Descripción: Le damos un cuestionario de diez preguntas sobre los hábitos que tienen los pacientes con el alcohol, drogas, alimentación, ejercicio, relajación y sueño (Anexo 3). Daremos una charla apoyada por material audiovisual de unos 20 minutos sobre la importancia de evitar el consumo de las drogas y el porqué, los beneficios de realizar actividad física regular, así como de llevar una alimentación saludable y hábitos de sueño como dormir mínimo 7 horas al día. Al finalizar la sesión experimentaremos un ejercicio de relajación a través del yoga que consistirá en una música relajante de ambiente y el manejo de la respiración (21).
Recursos humanos y materiales: Enfermero/a, pacientes. Ordenador, folios, bolígrafos.
Lugar y duración: Sala del centro de salud, 50 minutos.
Método de evaluación: Cuestionario (Anexo 3).

Sesión 3: “Expresa tus emociones”
Objetivos: Conocer los sentimientos del paciente sobre la enfermedad.
Destinatarios: Pacientes con trastorno bipolar tipo 1.
Metodología: Cuestionario de aceptación sobre el trastorno bipolar.
Descripción: Se les dará un cuestionario de diez preguntas sobre cómo te sientes con la enfermedad (Anexo 4) posteriormente habrá una charla de cómo afrontar la enfermedad de manera positiva, recalcando la importancia del lenguaje positivo.
Recursos humanos y materiales: Enfermero/a, pacientes. Ordenador, folios, bolígrafos.
Lugar y duración: Sala del centro de salud, 50 minutos.
Método de evaluación: Cuestionario inicial (Anexo 4).

Sesión 4: "Red de apoyo"
<p>Objetivos: Mejorar los conocimientos de los familiares sobre el trastorno bipolar.</p> <p>Recordar los conocimientos impartidos de las sesiones anteriores.</p>
Destinatarios: Pacientes con trastorno bipolar tipo 1 y sus familiares.
Metodología: Cuestionario, Charla, video.
<p>Descripción: Realizamos una charla orientada principalmente a los familiares, sobre los pródromos de una fase maniaca y depresiva, en la que es de vital importancia de conocerlos para poder pedir ayuda cuanto antes a los servicios sanitarios. Por ejemplo, en la fase maniaca si el paciente no duerme, es hiperactivo, está muy irritable, ha dejado de tomar la medicación, son momentos críticos que necesariamente exigen de ayuda externa.</p> <p>Una vez acabada la charla, les entregamos a los pacientes un cuestionario de quince preguntas generales sobre el trastorno bipolar (Anexo 5) en relación a las sesiones anteriores sobre conceptos importantes y hábitos. Una vez contestadas las ponemos en común. Después pondremos un video motivador sobre el trastorno bipolar. Acabando dando unos consejos a los pacientes y familiares, recordándoles la importancia de mantener unos hábitos saludables. Para terminar, les entregamos encuesta de satisfacción sobre el programa (Anexo 6).</p>
Recursos humanos y materiales: Enfermero/a, pacientes, familiares. Folios, ordenador, bolígrafos.
Lugar y duración: Sala del centro de salud, 50 minutos.
Método de evaluación: Cuestionarios (Anexos 5, 6).

6.6 CRONOGRAMA

La organización y planificación del programa se representa en el diagrama de Gantt.

AÑO 2.019

MESES	Septiembre				Octubre				Noviembre			
SEMANAS	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Preparación del programa												
Selección de pacientes												
Inicio												
> Sesión 1												
Encuesta Inicial												
Presentacion Visual												
Cuestionario												
> Sesión 2												
Cuestionario de habitos												
Presentacion Visual												
Ejercicio relajación												
> Sesión 3												
Cuestionario												
Charla afrontamiento												
Cuestionario escala P.												
> Sesión 4												
Cuestionario video												
Encuesta de satisfaccion												
Evaluación del Programa												

Leyenda:

Preparación del programa

Puesta en practica

Evaluación



6.7 EVALUACIÓN

- Para valorar la mejora de conocimientos podremos contrastar la encuesta y el cuestionario inicial de la sesión 1 con el cuestionario final de la sesión 4, si no sacan una puntuación mínima de 12 puntos determinaremos que no han adquirido los conocimientos necesarios para su autocuidado.
- Para valorar la mejora de hábitos saludables según valoración NOC presente en el anexo 7.
- La evaluación de satisfacción del programa será mediante encuesta de valoración en la sesión 4.

7. CONCLUSIONES

1.- El trastorno bipolar tipo 1 es una enfermedad mental grave que requiere de un diagnóstico precoz y de unos cuidados mantenidos en el tiempo por parte del paciente. De ahí la importancia de realizar un programa de educación para la salud dirigido a este grupo de población, previniendo futuras recaídas.

2.- Enfermería desempeña un papel primordial en la promoción de la salud con los pacientes bipolares, mejorando el conocimiento de la enfermedad, fomentando hábitos saludables, estableciendo una mejor adaptación y adherencia al tratamiento.

3.- El paciente con trastorno bipolar tipo 1, utilizando los recursos de atención primaria y siendo consciente de su enfermedad, es capaz de mantener su salud durante más tiempo.

4.- Los pacientes bipolares tipo 1 están sometidos a múltiples riesgos desde: depresión grave, episodios maníacos, comorbilidades mentales, toxicidad farmacológica, daños neurodegenerativos y suicidio entre otros, que deben de abordarse de manera eficaz teniendo en cuenta a cada uno ellos.

5.- El ámbito de atención primaria es un entorno propicio para el abordaje del trastorno bipolar tipo 1, ya que se mejora la satisfacción del paciente, la adherencia al tratamiento y se reduce la estigmatización. Se requieren más estudios que corroboren lo mencionado.

8. BIBLIOGRAFÍA

1. Lorenzo Pontevedra MC, Trastorno Bipolar. Madrid: Ed Sintesis,S.A;2015
2. Portal.hospitalclinic[Internet].Barcelona:Hospital Clínico Universitario [24 ene 2019; citado 17 mar 2019]. Disponible en : <https://portal.hospitalclinic.org/busqueda?category=home&query=trastorno+bipolar>

3. RS Diler, B Birmaher. Trastorno Bipolar en niños y adolescentes [Internet] 2018[citado 12 feb 2019]. Disponible en: <http://iacapap.org/wp-content/uploads/E.2-Bipolar-Spanish-2018.pdf>
4. Psiquiatria.com [Internet] Sociedad Española de Psiquiatría; 2015[actualizado 23 abr 2019; citado 15 feb 2019]. Disponible en: <https://psiquiatria.com/trastornos-infantiles-y-de-la-adolescencia/sensibilizacion-y-diagnostico-sanguineo-retos-del-trastorno-bipolar/>
5. Vieta E, Pacchiarotti I. Novedades en el tratamiento del trastorno bipolar. 3ª ed. Barcelona. Panamerica; 2014.
6. Chandrasekaran V, Brennan-Olsen SL, Stuart AL, Pasco JA, Berk M, Hodge JM, Williams LJ. Bipolar disorder and bone health: A systematic review. [internet] 2019[citado 16 mar 2019]. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/?term=Bipolar+disorder+and+bone+health%3A>
7. Mazaheri M, Gharraee B, Shabani A, Lotfi M. Estudio de los factores predictivos de intentos de suicidio en pacientes con trastorno bipolar tipo 1. Psych Res [Internet] 2019[citado 20 may 2019];275:373-378. Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0165178118317281>
8. Gomez García C. Prevalencia y estudios caso-control, factores de riesgo cardiovascular y trastorno mental grave en atención primaria. [internet] 2017[citado 7 feb 2019]. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=154936>
9. Expertise Médicale Continue en néphrologie. Nephrol Ther [internet] 2019[citado 25 feb 2019]. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/30658901>
10. Costa Lda S, Alencar ÁP, Nascimento Neto PJ, dos Santos Mdo S, et cols. Risk factors for suicide in bipolar disorder: a systematic review. J Affect Disord [internet] 2015.[citado 26 feb 2019];170:237-254 Disponible en : <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25261630>

11. García portillo MP, García Alvarez L, Fuente Tomas L, Velasco Iglesias A, Alejandra Saiz P, et cols. Los cambios estructurales de la retina ¿nuevos biomarcadores de los trastornos mentales? Una revisión sistemática y síntesis temática de la literatura. Revista de Psiquiatría y salud mental[internet]2019 [citado 24 feb 2019].Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1888989119300011>
12. Beentjes TA, Goossens PJ, Jongerden IP. Nurses' Experience of Maintaining Their Therapeutic Relationship With Outpatients With Bipolar Disorder and Their Caregivers During Different Stages of a Manic Episode: A Qualitative Study. Perspect Psychiatr Care[internet] 2016 Apr[citado 17 feb 2019];52(2):131-8. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25772270>
13. McCormick U, Murray B, McNew B. Diagnosis and treatment of patients with bipolar disorder: A review for advanced practice nurses. J Am Assoc Nurse Pract. 2015[citado 7 feb 2019];27(9):530-42. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5034840/>
14. Ramírez FC, Misol RC, Bentata LC, Alonso MCF,et cols. Recomendaciones para la prevención de los trastornos de la salud mental en atención primaria. Atención Primaria [internet]2016[citado 11 de feb 2019].Disponible en: <https://cyberleninka.org/article/n/678653.pdf>
15. Nieto E, Barrot C, Plans L, Et cols. Association between completed suicide and bipolar disorder: A systematic review of the literature.J. Affect. Disord[Internet]2019[citado 15 abr 2019];242:111-122 Disponible en : <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0165032718305147#!>
16. INE.Estadística de defunciones según la causa de muerte. [internet]2019[citado 7 mar 2019]. Disponible en: <https://www.ine.es/jaxi/Datos.htm?path=/t15/p417/a2017/I0/&file=06001.px>
17. Plan de salud mental Aragón.[internet]2017[citado 5 mar 2019] Disponible en : <http://www.aragon.es/estaticos/GobiernoAragon/Departamentos/SanidadBi>

[enestarSocialFamilia/Sanidad/Profesionales/06 Planes Estrategia/PlanSalud Mental Aragon 2017 2021.pdf](#)

18. Gómez RA, Reina LL, Méndez IF, García JM, Briñol LG. El psicólogo clínico en los centros de salud. Un trabajo conjunto entre atención primaria y salud mental .Atención Primaria [internet] 2019. Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0212656718304116>

19. Heather Herman T, Kamitsuru S. Nanda international. Diagnósticos enfermeros. Definiciones y clasificación. Barcelona: Elsevier; 2015

20. Bulechek GL, Butcherr HK, Dotchtermann JM, Wagner CH. Clasificación de Intervenciones de enfermería (NIC). 6ªed. Barcelona: Elsevier;2014

21. Sathyanarayanan G, Vengadavaradan A, Bharadwaj B . El papel del yoga y la atención plena en las enfermedades mentales graves: una revisión narrativa. Int J Yoga [internet] ene 2019. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/30692780>

22. Moorhead S, Johnson M, Maas ML, Swanson E. Clasificación de resultados de enfermería(NOC). 5ªed. Barcelona: Elsevier; 2014

23. Hernando Gavilán S. Intervenciones de enfermería en un paciente con trastorno bipolar en fase maniaca. Ftunivvalladolid[internet]2017[citado 3 mar 2019]. Disponible en: <http://eds.a.ebscohost.com/eds/detail/detail?vid=2&sid=54f86b31-57f7-4adf-b11b-a81a8cc836f8%40sessionmgr4007&bdata=Jmxhbmc9ZXMMmc2l0ZT1lZHMtbGl2ZQ%3d%3d#AN=edsbas.130EC9FE&db=edsbas>

24. Azevedo Cardoso T, Mundín Campos T, Barzoni Azevedo L,Davila Torralles LM,De Matos Souza LD. Is suicide risk a predictor of diagnosis conversion to bipolar disorder?Psych Res[internet]2018[citado 5 ene 2019];268:473-477.Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0165178118306036?via%3Dihub>

ANEXOS

9. ANEXOS

9.1 Anexo 1: Encuesta sobre el trastorno bipolar

1. ¿Ha modificado algún hábito en su vida diaria desde que fue diagnosticado con trastorno bipolar?
2. ¿Usted toma Litio como tratamiento?
3. ¿Cuánta dosis de litio toma al día?
4. ¿Toma la medicación a las mismas horas?
5. ¿Se ha olvidado alguna vez de tomar la pastilla?
6. ¿Si se olvidó que hizo en ese momento?
7. ¿Conoce las cifras de litemia en sangre?
8. Según la Organización Mundial de la Salud ¿cuantos minutos de ejercicio son recomendables a la semana?
 - a) 90 min.
 - b) 60 min.
 - c) 130 min.
 - d) 150 min.
9. ¿Por qué ha decidido participar en este programa?
10. ¿Es usted fumador? ¿Con qué frecuencia?
11. ¿Con qué frecuencia bebe usted algún tipo de alcohol?
12. ¿Cuántas horas al día duerme?
13. ¿Pertenece a algún club social deportivo?
14. ¿Crees que cuentas con una red de apoyo social suficiente?
15. ¿Te preocupa algo sobre la enfermedad? Si es un sí anótelo.

(Elaboración propia).

9.2 Anexo 2: Cuestionario sobre el trastorno bipolar

- 1.- ¿Conoces en que consiste tu enfermedad?
- 2.- ¿Conoces cuáles son los desestabilizadores del estado de ánimo?
- 3.- ¿Cuál es el rango en el que debe estar en litio en la sangre?
- 3.- ¿Conoces qué hábitos de vida saludables son necesarios para tu enfermedad?
- 4.- ¿Tienes psiquiatra de referencia?
- 5.- ¿Tienes psicóloga de referencia?
- 6.- ¿Crees que deberías contarles a las personas de tu entorno que tienes una enfermedad mental?
- 7.- ¿Realizas ejercicio de forma regular?
- 8.- ¿Tienes hábitos tales como alcohol, tabaco u otras sustancias?
- 9.- ¿Con que frecuencia?
- 10.- ¿Te planteas abandonar la medicación?

(Elaboración propia).

9.3 Anexo 3: Cuestionario de hábitos

- 1.- ¿Por qué es importante el ejercicio en tu vida diaria?
- 2.- ¿Cuál es la evolución de la enfermedad si tomas la medicación prescrita por su médico especialista?
- 3.- ¿Realizas cinco-seis comidas diarias?
- 4.- ¿Serías capaz de cambiar tus hábitos por otros saludables?
- 5.- ¿Cuántas días a la semana comes verdura?
- 6.- ¿Vives solo o con tus familiares? ¿Tienes pareja?
- 7.- ¿Te sientes motivado a realizar planes sobre tu futuro?
- 8.- ¿Cuál es el principal riesgo del litio?
- 9.- ¿En tu vida cotidiana, estás sometido al estrés?
- 10.- ¿Conoces alguna técnica de relajación?

(Elaboración propia).

9.4 Anexo 4: Como te sientes con tu enfermedad

- 1.- ¿El tener una enfermedad crónica como el trastorno bipolar te produce temor?
 - 2.- ¿Qué es lo que más te causa desgana en relación con tu enfermedad?
 - 3.- ¿Te sientes diferente a los demás?
 - 4.- ¿Te sientes a gusto contigo mismo?
 - 5.- ¿Eres capaz de expresar lo que sientes a tus personas de confianza?
 - 6.- ¿Te preocupa algo sobre el trastorno bipolar?
 - 7.- ¿Cuál es tu principal red de apoyo?
 - 8.- ¿Si te vas de fiesta con los amigos y ellos beben alcohol, tú beberías lo mismo que ellos?
 - 9.- ¿Crees en la felicidad completa?
 - 10.- ¿Eres capaz de controlar tus emociones?
- (Elaboración propia).

9.5 Anexo 5: Cuestionario general

1. ¿El trastorno bipolar es una enfermedad de tipo?

- a) Genética.
- b) Que se adquiere con el tiempo.
- c) Autoinmune.
- d) La a.

2. Síntomas de una fase depresiva:

- a) Apatía.
- b) Falta de ilusión.
- c) Baja autoestima
- d) Todas son correctas.

2. Síntomas de una fase maniaca:

- a) Irritabilidad.
- b) Hiperactividad.
- c) Aumento de sociabilidad.
- d) Todos los anteriores.

3. Los beneficios de la actividad física regular son:

- a) Mejorar mi capacidad intelectual.
- b) Mejorar mi sistema cardiovascular.
- c) Mejorar mi estado de ánimo.
- d) La b y c.

4. ¿Cuántas horas al día debe de dormir?:

- a) Lo máximo que se pueda.
- b) 6 horas al día.
- c) 7 horas al día.
- d) La c.

5. ¿Cuál es el rango de normalidad de litemia en sangre:

- a) 0,6mEq/l.

b) 0,6-0,8 mEq/l.

c) 0,6-1,5mEq/l.

d) Ninguna es correcta.

6. ¿Por qué las drogas son desestabilizadores del estado de ánimo?

a) Porque actúan sobre el sistema nervioso central.

b) El consumo de alcohol, marihuana y derivados tiende a provocar nuevos episodios.

c) Ninguna es correcta.

d) a y b.

7. ¿Qué terapias son aconsejables para el manejo del trastorno bipolar?

a) Psicológicas.

b) Yoga.

c) Ejercicio físico moderado.

d) Todas son correctas.

8. Las causas de un brote psicótico son:

a) Ruptura de pareja.

b) Perder un trabajo.

c) Situaciones estresantes.

d) Todas son correctas.

9. Señala las fuentes de información fiables sobre trastorno bipolar.

a) Atbar.

b) Cibersam.

c) Psynclo.

d) todas son correctas.

10. ¿Qué ideas conllevan a tener una depresión?

a) Me apetece estar solo.

b) Me apetece dormir.

c) La vida no tiene sentido.

d) Todas son correctas

11. ¿Si no tienes a nadie con quién hablar de tus problemas a quién puedes pedir ayuda?

12. ¿Qué es importante para ti en la vida?

13. ¿Cuándo te viene un pensamiento negativo a la cabeza lo transformas en positivo?

14. Si te sientes triste y desanimado, ¿Qué actuaciones puedes hacer para sentirte mejor?

15. ¿Por qué es importante el lenguaje positivo?

(Elaboración propia.)

9.6 Anexo 6: Encuesta de satisfacción

- 1.- ¿Qué te han parecido las sesiones?
- 2.- ¿De las 4 sesiones cual ha sido la más aburrida? ¿La más divertida?
- 3.- ¿Qué cambiarías de las sesiones expuestas?
- 4.- ¿Habéis aprendido algo novedoso sobre el trastorno bipolar?
- 5.- ¿Os han parecido una pérdida de tiempo?
- 6.- Danos tu opinión personal sobre el programa y valóralo con una puntuación del 1 al 10.

(Elaboración propia.)

9.7 Anexo 7: Resultados de enfermería NOC(22).

Autocontrol de la enfermedad.

CUESTIÓN	NUNCA	RARA MENTE	A VECES	FRECUEN TEMENTE	SIEMPRE
1. Refiere dormir de una forma adecuada.					
2. Refiere mejoría del estado de ánimo.					
3. Participa en actividades placenteras.					
4. Sigue un programa de ejercicio.					
5. Evita los hábitos tóxicos.					
6. Mantiene el aseo y la higiene personal.					
7. Supervisa la capacidad para concentrarse.					
8. Fija objetivos realistas.					
9. Utiliza técnicas de relajación.					
10. Acepta el diagnóstico.					